



KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC HARDINESS* MAHASISWA

Zamroni

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana 50 Malang 65144

Email: zamroni_th@yahoo.com

Abstract: This study aims to test the effectiveness of reality group counseling to improve student hardiness academic. This experimental study used pretest-posttest control group design. The experimental group and control group each numbered four people obtained through purposive sampling technique. Research instrument used: (1) reality group counseling procedure which has validity of inter-rater agreement model of 0.880; and (2) a scale that has item validity of 0.296 s.d. 0.610 and reliability of 0.914. Hypothesis testing using statistical test nonparametrik Mann-Whitney U Test. Based on the results of statistical tests note that the value of z arithmet = -2.309 with p value = 0.021 < 0.05 states that H_0 is rejected and H_a accepted. This means effective group counseling to improve student academic hardiness. The experimental group had a higher mean score than the control group.

Keywords: reality group counseling, academic hardiness

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan academic hardiness mahasiswa. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan pretest-posttest control group design. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah empat orang yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan: (1) prosedur konseling kelompok realitas yang memiliki validitas *inter-rater agreement model* sebesar 0,880; dan (2) skala yang memiliki validitas item 0,296 s.d. 0,610 dan reliabilitas sebesar 0,914. Pengujian hipotesis menggunakan uji statistik nonparametrik Mann-Whitney U Test. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai z hitung = -2,309 dengan nilai $p = 0,021 < 0,05$ menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti konseling kelompok realitas efektif untuk meningkatkan academic hardiness mahasiswa. Kelompok eksperimen memiliki rerata skor lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kata kunci: konseling kelompok realitas, *academic hardiness*

Pendidikan yang bermutu, efektif atau ideal harus mengintegrasikan tiga bidang kegiatan utamanya secara sinergi, yaitu bidang administratif dan kepemimpinan, bidang instruksional atau kurikuler, dan bidang bimbingan dan konseling (Depdiknas, 2008). Perguruan tinggi sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi juga hendaknya memperhatikan kebutuhan psikologis mahasiswa melalui program pemberian layanan bimbingan dan konseling. Nurihsan (2011) menyatakan bahwa penerapan konseling pada perguruan tinggi hendaknya menyadari dan mempertimbangkan karakteristik khusus perkembangan mahasiswa dan tuntutan akademik yang menekankan pada

kemandirian dalam mengerjakan berbagai tugas perkuliahan. Hal ini dikarenakan mahasiswa pada tahap ini dianggap sebagai orang dewasa yang mampu mengorientasikan, mengarahkan dan mengendalikan dirinya secara mandiri dalam mencapai tujuan belajar. Namun, di sisi lain pada tahap ini dengan usia rerata 18 s.d. 25 tahun kebanyakan mereka belum sepenuhnya meyakini bahwa mereka telah dewasa (Wade dan Tavris, 2007; Minza, 2012).

Selain itu perlu dicermati bahwa pada tahap ini, terutama mahasiswa tahun pertama, mereka sedang berada pada proses transisi dari sekolah menengah atas ke jenjang perguruan tinggi yang

menuntut kemampuan adaptasi, terutama dalam merespons tuntutan akademik. Sebagaimana dikatakan Santrock (1995) menyatakan pada 500 sekolah tinggi dan universitas menunjukkan bahwa lebih dari 3.000 mahasiswa tahun pertama mengalami tekanan dan depresi, dan kondisi ini terus mengalami peningkatan dari tahun 1987 sejumlah 8,7% menjadi 10,5% pada tahun 1988. Penelitian ini diperkuat hasil penelitian Evangelia dan Spiridon (2011) bahwa mahasiswa pada tahun pertama menilai beban akademik sebagai stresor utama (41,2%) dan kebanyakan mereka belum memiliki kemauan untuk mengubah perilaku mereka dalam mengatasi situasi stres, sehingga terkesan *ambivalent*, yakni mereka berpikir untuk mengubah perilaku namun tidak diwujudkan dalam tindakan yang nyata.

Penelitian yang menguji keefektifan suatu prosedur atau metode untuk meningkatkan *academic hardiness*, baik melalui pelatihan, bimbingan maupun konseling belum banyak dilakukan. Maddi, dkk., (2009) mengembangkan suatu prosedur pelatihan yang disebut dengan *hardiness training* untuk meningkatkan *hardiness* dan prestasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan tersebut efektif dalam meningkatkan *hardiness* dan berdampak positif pada peningkatan pencapaian prestasi akademik mahasiswa. Sedangkan penelitian yang menguji keefektifan konseling kelompok realitas diketahui dari beberapa penelitian, misalnya hasil penelitian Rahman (2013) pada siswa SMA menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas menggunakan teknik metafora dan tanpa menggunakan teknik metafora, keduanya efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Hasil penelitian Far, dkk., (2013) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas efektif dalam meningkatkan kebahagiaan (*happiness*) siswa, selain itu juga efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup (*life satisfaction*), efikasi diri (*self-efficacy*), penilaian diri (*self-esteem*), dan kesehatan (*health*), serta berkorelasi secara positif dengan optimisme (*optimism*). Hasil penelitian Marvili (2012) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk mengurangi krisis identitas dan gangguan kesehatan pada diri siswa.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, maka diyakini konseling kelompok realitas

efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Hal ini juga didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa *hardiness* berkorelasi secara positif dengan beberapa variabel yang di antaranya *self-esteem*, *self-efficacy*, *health*, dan *optimism* sebagaimana telah dijelaskan. Penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa konseling kelompok realitas efektif dalam meningkatkan *self-esteem*, *self-efficacy*, *health*, dan *optimism* siswa juga diyakini efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa.

METODE

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* sebagaimana dijelaskan pada Gambar 1. Penelitian dimulai dari penjarangan pada sekelompok populasi penelitian. Penjarangan ini dilakukan secara *purposive* melalui penyebaran skala *academic hardiness* kepada calon subjek penelitian. Setelah diperoleh beberapa calon subjek penelitian dengan kategori *academic hardiness* rendah, maka dilakukan wawancara dengan calon subjek penelitian. Hasil dari pengumpulan data awal sebagai *pretest*, ditetapkan subjek penelitian dan dilanjutkan dengan pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara acak. Setelah itu dilakukan *treatment* yang mana kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok realitas, sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan konseling sebagaimana biasanya. Pada sesi terakhir, peneliti memberikan *posttest* kepada kedua kelompok dengan menggunakan skala yang sama pada *pretest*.

Pre-and Posttest Design		Time		
Random assignment	Control Group	Pretest	No Treatment	Posttest
Random assignment	Experimental Group	Pretest	Experimental Treatment	Posttest

Gambar 1 Desain Pretest-Posttest Control Group Design (Creswell, 2012)

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut diidentifikasi: (1) variabel bebas (VB) disebut juga variabel perlakuan, yaitu konseling

Tabel 1 Hasil Pengelompokkan Subjek Penelitian

Subjek Eksperimen	JK	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Subjek Kontrol	JK	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
RF	P	94	Rendah	M	P	84	Rendah
ARLS	P	95	Rendah	YAH	P	88	Rendah
IL	P	98	Rendah	S	L	98	Rendah
ZHA	L	92	Rendah	DWA	L	94	Rendah

Tabel 2 Kisi-kisi Skala *Academic Hardiness*

Variabel	Subvariabel	Indikator	Deskriptor
<i>Academic Hardiness</i>	<i>Control</i>	Kemauan mengendalikan diri dalam berusaha	1. Mengarahkan dirinya untuk mencari bantuan untuk menyelesaikan tugas
			2. Meningkatkan usaha dalam mencapai prestasi belajar
		Kemauan mengendalikan perasaan dalam berusaha	3. Ketenangan diri dalam menghadapi kegagalan
			4. Ketenangan diri dalam menghadapi tantangan
	<i>Commitment</i>	Kerelaan melakukan pengorbanan pribadi	5. Bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas
			6. Mengerahkan usaha maksimal untuk mencapai prestasi belajar
		Ketahanan diri dalam menghadapi situasi menekan	7. Berusaha keras dalam situasi yang menekan
			8. Belajar dengan giat tanpa memperdulikan situasi
	<i>Challenge</i>	Kemauan menghadapi tantangan	9. Kemauan memilih tugas-tugas yang menantang
			10. Kemauan memilih kelas yang memberi banyak tugas.
		Keberanian menghadapi kesulitan	11. Keberanian memilih kelas yang memberikan tugas-tugas yang sulit.
			12. Keberanian memilih kelas yang sulit mendapatkan nilai "A"

Tabel 3 Kisi-kisi Prosedur Konseling Kelompok Realitas

No	Sesi	Waktu	Tempat	Topik Kegiatan	Prosedur WDEP
1	I	60 menit	Ruang Konseling	Orientasi kegiatan kelompok dan eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi	<i>Involvement</i>
2	II	60 menit	Ruang Konseling	Eksplorasi dan evaluasi perilaku total	<i>Wants</i>
3	III	60 menit	Ruang Konseling	Pembuatan rencana tindakan dan komitmen	<i>Doing, Evaluation</i>
4	IV	60 menit	Ruang Konseling	Evaluasi pelaksanaan rencana tindakan	<i>Planning</i>
5	V	60 menit	Ruang Konseling	Refleksi dan konsolidasi	<i>Commitment</i>
					<i>Evaluation</i>
					<i>Commitment</i>
					<i>Termination</i>

kelompok realitas; dan (2) variabel terikat (VT), yaitu *academic hardiness*. Subjek penelitian yang menjadi sasaran penelitian ini adalah seluruh

mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang tercatat sebagai mahasiswa

Semester Gasal Tahun Akademik 2014/2015 berjumlah 175 orang mahasiswa. Dari 175 orang mahasiswa tersebut terdapat 8 orang mahasiswa yang secara *purposive* memenuhi kriteria calon subjek penelitian dan bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok, yakni tiga laki-laki dengan inisial ZHA, S, dan DWA; dan lima perempuan dengan inisial RF, ARLS, IL, M, dan YAH.

Uji homogenitas menggunakan statistik non-parametrik *chi-square test* pada skor hasil *pre-test* dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang kondisi calon subjek penelitian. Berdasarkan hasil uji statistik tersebut diperoleh nilai *chi-square* hitung = 1,000 dengan nilai $p = 0,963 > 0,05$ yang menyatakan bahwa H_0 diterima. Hal ini berarti bahwa skor *academic hardiness* yang diperoleh masing-masing calon subjek penelitian pada *pre-test* tidak terdapat perbedaan atau memiliki rerata yang sama. Dengan demikian diketahui bahwa kelompok calon subjek penelitian yang berjumlah 8 orang adalah homogen. Sebagaimana diketahui pada hasil uji homogenitas bahwa kelompok calon subjek penelitian bersifat homogen, maka pembagian secara acak pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bisa dilakukan.

Adapun hasil dari pengelompokkan tersebut bisa dilihat pada Tabel 1. Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen, yaitu: instrumen pengumpul data dan instrumen bahan perlakuan. Alat ukur yang dikembangkan dan digunakan dalam penelitian ini adalah skala *academic hardiness* yang dikembangkan peneliti didasarkan pada konstruk skala yang telah dikembangkan oleh Benishek dan Lopez (2001). Skala yang dikembangkan oleh kedua peneliti ini didasarkan pada teori *hardiness* Maddi (2013). Adapun kisi-kisi skala *academic hardiness* dijelaskan pada Tabel 2.

Skala yang dikembangkan oleh peneliti ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Hal ini dibuktikan melalui uji coba skala pada 90 mahasiswa. Berdasarkan uji statistik menggunakan teknik *Alpha Cronbach* diketahui bahwa validitas item sudah memenuhi kriteria valid atau $\geq 0,3$ pada seluruh item yang berjumlah 37 item dengan rentangan skor 0,296 sampai 0,617. Sedangkan reliabilitas skala memiliki nilai sebesar 0,914. Hal ini menandakan bahwa skala *academic*

hardiness memiliki reliabilitas yang sangat baik karena hampir mencapai skor 1.000.

Pedoman observasi dikembangkan untuk observer di dalam mengamati penerapan prosedur konseling kelompok realitas, sikap dan perilaku yang dimunculkan oleh konselor selama proses konseling. Sedangkan pedoman wawancara menggunakan item-item skala *academic hardiness* yang terindikasi memiliki skor rendah dan dikembangkan oleh peneliti untuk mengetahui permasalahan konseli untuk memperkuat data *pre-test*. Selain itu, jurnal kegiatan konseli dikembangkan oleh peneliti untuk mengetahui bagaimana perubahan anggota kelompok selama mengikuti sesi konseling dan keberhasilan anggota kelompok dalam menerapkan hasil belajarnya.

Instrumen bahan perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan intervensi konseling kelompok realitas. Panduan ini berisi tentang prosedur intervensi yang dikemas dalam proses konseling kelompok berdasarkan kajian literatur dan konsultasi dengan pakar konseling. Berdasarkan hasil penghitungan rumus *inter-rater agreement model* diketahui bahwa indeks validitas uji ahli sebesar 0,880 yang berarti memiliki validitas isi atau validitas logika yang tinggi. Dengan demikian instrumen bahan perlakuan konseling kelompok realitas dapat digunakan untuk melakukan penelitian. Adapun kisi-kisi prosedur konseling kelompok realitas tersebut bisa dilihat pada Tabel 3.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif menggunakan prosedur statistik. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney U Test* untuk mengetahui apakah rerata skor pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan yang berbeda. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Ketentuan dalam pengambilan keputusan adalah H_0 menyatakan bahwa kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan dengan kelompok kontrol, sehingga bisa dikatakan bahwa konseling kelompok

Tabel 4 Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

Konseli	JK	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
RF	P	94	Rendah	104	Sedang
ARLS	P	95	Rendah	114	Sedang
IL	P	98	Rendah	110	Sedang
ZHA	L	92	Rendah	109	Sedang

Tabel 5 Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol

Konseli	JK	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
M	P	84	Rendah	98	Rendah
YAH	P	88	Rendah	101	Sedang
S	L	98	Rendah	99	Sedang
DWA	L	94	Rendah	96	Rendah

Tabel 6 Hasil Uji Mann-Whitney U Test Saat Pre-test

Subjek	Jumlah	Mean Rank	Skor z	Sign. (p)
Kelompok Eksperimen	4 Orang	5.25	-0.877	0.381
Kelompok Kontrol	4 Orang	3.75	-0.877	0.381

Tabel 7 Hasil Uji Mann-Whitney U Test Saat Post-test

Subjek	Jumlah	Mean Rank	Skor z	Sign. (p)
Kelompok Eksperimen	4 Orang	6.50	-2.309	0.021
Kelompok Kontrol	4 Orang	2.50	-2.309	0.021

realitas tidak efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Sebaliknya H_a menyatakan bahwa kelompok eksperimen memiliki skor *academic hardiness* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga bisa dikatakan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah pada taraf signifikansi atau $p = 0,05$ jika z hitung $< z$ tabel, maka H_0 diterima, dan sebaliknya jika z hitung $> z$ tabel, maka H_0 ditolak.

HASIL

Intervensi konseling pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pada bulan September-Oktober 2014 yang bertempat di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan peneliti sebagai konselor dibantu 2 orang observer, dan 8 orang konseli. Berdasarkan hasil penelitian bisa dijelaskan deskripsi masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor *academic hardiness* yang diperoleh

masing-masing konseli pada kelompok eksperimen saat *pre-test* dan *post-test* bisa dijelaskan secara ringkas dalam Tabel 4. Sedangkan skor *academic hardiness* yang diperoleh masing-masing konseli pada kelompok kontrol saat *pre-test* dan *post-test* bisa dijelaskan secara ringkas dalam Tabel 5.

Berdasarkan uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney U Test* pada saat *pre-test* diketahui bahwa nilai z hitung = -0,877 dengan nilai $p = 0,381 > 0,05$, *Mean Rank* kelompok eksperimen = 5,25 dan kelompok kontrol = 3,75, maka H_0 diterima. Dengan demikian kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan secara signifikan dan keduanya memiliki karakteristik skor *academic hardiness* yang sama. Hal ini bisa dilihat pada Tabel 6.

Sedangkan hasil uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney U Test* pada saat *post-test* diketahui bahwa nilai z hitung = -2,309 dengan nilai $p = 0,021 < 0,05$, *Mean Rank* kelompok eksperimen = 6,50 dan kelompok kontrol = 2,50, maka H_0 ditolak. Dengan demikian kelompok eksperimen memiliki rerata skor *academic hardiness* yang lebih

tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan yang berbeda. Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan konseling kelompok realitas memiliki rerata skor *academic hardiness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan konseling kelompok sebagaimana biasanya yang digunakan di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Hal ini bisa dilihat pada Tabel 7.

Berdasarkan data pada Tabel 7 tersebut, maka hipotesis yang menyatakan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa adalah diterima. Penerapan prosedur konseling kelompok realitas pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil peningkatan secara signifikan pada variabel *academic hardiness* sebagaimana yang telah dirumuskan dalam hipotesis penelitian. Sedangkan penerapan prosedur konseling kelompok sebagaimana biasanya yang digunakan di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang tidak menunjukkan hasil peningkatan secara signifikan pada variabel *academic hardiness*. Hal ini sebagaimana ditunjukkan pada hasil *post-test* bahwa kelompok eksperimen memiliki peningkatan skor *academic hardiness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Kelompok eksperimen memiliki peningkatan rerata skor *academic hardiness* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan yang berbeda. Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan konseling kelompok realitas memiliki rerata skor *academic hardiness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan konseling kelompok sebagaimana biasanya yang digunakan di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian terdahulu dalam penerapan konseling

kelompok realitas yang juga efektif untuk meningkatkan beberapa variabel positif lainnya di dalam mendukung pengembangan diri peserta didik yang optimal. Penelitian yang dilakukan Rahman (2013) pada siswa SMA menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas menggunakan teknik metafora dan tanpa menggunakan teknik metafora, keduanya efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Pada penelitian lain yang dilakukan Far, dkk., (2013) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas efektif dalam meningkatkan kebahagiaan (*happiness*) siswa, selain itu juga efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup (*life satisfaction*), efikasi diri (*self-efficacy*), penilaian diri (*self-esteem*), dan kesehatan (*health*), serta berkorelasi secara positif dengan optimisme (*optimism*). Selain itu hasil penelitian Marvili (2012) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk mengurangi krisis identitas dan gangguan kesehatan pada diri siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic hardiness* sebagai salah satu variabel positif yang mampu mendukung pengembangan diri mahasiswa juga bisa ditingkatkan melalui penerapan konseling kelompok realitas. *Academic hardiness* merupakan kombinasi tiga sikap yang mendorong tingkah laku individu dalam menghadapi tantangan dan stres akademik secara positif. Pertama, sikap *control* merupakan keyakinan kuat individu bahwa dirinya mampu meraih tujuan belajar melalui usaha dan regulasi emosi. Kedua, sikap *commitment* merupakan kerelaan melakukan pengorbanan pribadi untuk bisa unggul secara akademis. Ketiga, sikap *challenge* merupakan kemauan dan kesengajaan mencari tugas-tugas yang sulit dan menantang karena hal itu diyakini dapat berdampak secara positif pada pertumbuhan pribadi jangka panjang (Benishek, dkk., 2005).

Kontribusi dan peran positif variabel *academic hardiness* dalam peningkatan prestasi akademik mahasiswa telah dibuktikan dari beberapa hasil penelitian. Penelitian yang dilakukan Karimi dan Venkatesan (2009) menunjukkan bahwa *academic hardiness* berkorelasi positif dengan prestasi belajar siswa. Daneshamooze dan Alamolhodaei (2012) melakukan penelitian pada mahasiswa juga menunjukkan hasil yang signifikan bahwa *academic hardiness* berkorelasi

positif dengan prestasi belajar mahasiswa. Maddi, dkk., (2009) mengembangkan suatu prosedur pelatihan untuk meningkatkan *hardiness* juga menunjukkan bahwa pelatihan tersebut efektif dalam meningkatkan *hardiness* dan berdampak pada peningkatan prestasi belajar mahasiswa.

Maddi (2006) menyatakan bahwa adanya stres akut (berpotensi destruktif) dan stres kronis (konflik berkelanjutan) yang menumpuk akan memunculkan ketegangan organismik. Jika ketegangan organismik terlalu kuat dan terlalu lama, maka performa dan kesehatan akan terganggu, disertai gangguan pada jalur genetis kerentanan individu terhadap suatu penyakit. Sebaliknya, jika sikap *hardiness* individu kuat akan memunculkan keberanian dan motivasi yang memfasilitasi berfungsinya sikap dan membentuk tindakan *hardiness* yang memperantarai munculnya usaha mengembangkan dukungan sosial, melakukan koping berfokus pada pemecahan masalah, dan melibatkan diri dalam melakukan perawatan diri secara efektif. Dalam proses resiliensi ini, stres dan ketegangan berkurang, sedangkan performa dan kesehatan meningkat.

Adanya perasaan tertekan secara terus-menerus ini bisa menyebabkan mahasiswa rentan terhadap gangguan psikologis dan menyebabkan pencapaian prestasi belajar yang rendah. Santrock (1995) menyatakan bahwa beberapa mahasiswa merasa jenuh (*burnout*) yang disebabkan oleh adanya akumulasi dari tekanan kerja yang berat, sehingga berdampak pada kelelahan emosi dan fisik. Selain itu penelitian yang dilakukan Zajacova, dkk., (2005) juga menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar mahasiswa yang rendah. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah suatu keterkaitan individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu membebani dan melebihi batas kemampuan dan membahayakan kesejahteraan psikologis dirinya. Pada situasi ini individu akan membuat penilaian dan mempersepsi secara berbeda melalui strategi koping yang mengarahkan bagaimana cara-cara yang digunakan dalam merespon situasi tersebut. Smith dan Allred (1989) menyatakan bahwa individu dengan *hardiness* yang tinggi akan cenderung merespon potensi-potensi stres secara positif melalui penilaian kognitif mereka.

Benishek dan Lopez (2005) mengembangkan suatu skala *academic hardiness* untuk mengetahui bagaimana peserta didik menilai dan mempersepsi secara berbeda terhadap tantangan dan tugas-tugas akademik. Konstruk ini didasarkan pada teori *hardiness* yang menekankan pada proses penilaian kognitif terhadap berbagai tuntutan dan situasi stres. *Academic hardiness* sebagai kekuatan mahasiswa dalam melakukan koping secara positif merupakan kombinasi tiga sikap (3C) *commitment*, *control*, dan *challenge* yang memberikan keberanian dan keteguhan, serta motivasi bagi mahasiswa untuk berupaya keras mengubah keadaan menekan yang berpotensi merugikan dan membahayakan menjadi kondisi yang memungkinkan mereka untuk berkembang lebih positif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Situasi lingkungan dimana individu hidup pada dasarnya tidak lepas dari perubahan, sehingga dengan sendirinya muncul tekanan atau stres (Maddi, dkk., 2009). Sebagaimana dijelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama selama hidupnya, bahkan ketika berada pada situasi akademik yang baru tidak luput dari stres. Lebih lanjut mereka mengatakan bahwa pada kondisi ini mereka akan menilai secara berbeda, kebanyakan mempersepsi secara negatif, sehingga kelompok ini cenderung rentan mengalami gangguan fisik maupun psikologis. Sebaliknya hanya sedikit dari mereka yang mempersepsi secara positif, sehingga mereka cenderung sehat baik secara fisik dan psikologis.

Mahasiswa tahun pertama yang menilai dan mempersepsi tuntutan akademik sebagai kesempatan untuk belajar mengeksplorasi dan meningkatkan kemampuan mereka akan cenderung berhasil secara akademis dan sehat secara fisik maupun psikologis. Mereka mampu mengendalikan lingkungan eksternal dengan mengoptimalkan potensi-potensi internal yang dimiliki melalui tiga sikap *commitment*, *control*, dan *challenge*, bahkan dalam bentuk tindakan: (1) *problem focused coping* daripada menyangkal dan menghindari; (2) membangun interaksi sosial dengan cara saling memberi dan memperoleh bantuan daripada berkompetisi atau *overprotection*; dan (3) melakukan perawatan diri organismik daripada kurang olah raga, dan relaksasi (Maddi, dkk., 2009; Maddi, 2013). Kendali internal ini didasarkan pada teori eksistensial yang menekankan

pada pentingnya keberanian dan tanggung jawab pribadi dalam meraih masa depan kehidupan yang lebih bermakna, selalu bereksperimentasi dan berkembang secara positif tanpa merugikan diri dan orang lain.

Konseling kelompok realitas yang menekankan pada tanggung jawab pribadi untuk memenuhi segala keinginan dan kebutuhannya menjadi dasar penting penggunaan intervensi yang menekankan pada kendali internal. Tindakan individu dilakukan sebagai suatu pilihan untuk mencapai identitas sukses. Tindakan ini diwujudkan dalam bentuk perilaku total (pikiran, tindakan, perasaan, fisiologi) untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan yang selalu muncul dalam kehidupan manusia. Glasser (2005) menghindari diagnosis penyakit mental, seperti stres (*stressed*) yang mengesankan individu sebagai korban, namun sebaliknya menggunakan istilah memilih untuk stres (*stressing*) sebagai perilaku yang dipilih individu (Corey, 2012). Begitu juga dengan mahasiswa tahun pertama bahwa stres akademik yang dirasakan mereka merupakan perilaku yang terpilih.

Beberapa hal penting yang perlu diajarkan kepada mahasiswa tahun pertama melalui konseling kelompok realitas adalah teori pilihan yang didasarkan pada asumsi eksistensial yang mengatakan individu sangat mungkin untuk belajar menggantikan kontrol psikologi secara eksternal dengan kontrol psikologi secara internal. Glasser (2005) lebih lanjut menjelaskan tujuh kebiasaan mematikan dan menghancurkan yang didasarkan pada kontrol eksternal, yaitu: mengkritik, menyalahkan, mengeluh, mengomel, mengancam, menghukum, dan suka dipuji. Kebiasaan mematikan ini hendaknya diganti dengan tujuh kebiasaan, yaitu: mendukung, mendorong, mendengar, menerima, percaya, menghormati, dan negosiasi perbedaan (Corey, 2009; Glasser, 2005). Kebiasaan-kebiasaan ini diajarkan dan dipraktikkan oleh mahasiswa baru melalui pengubahan pikiran dan tindakan, karena perubahan ketiga sikap dan fisiologi mereka akan mengikuti perubahan kedua komponen perilaku total yang diibaratkan Glasser roda depan.

Strategi kelompok dalam konseling kelompok realitas didasarkan pada beberapa asumsi yang dijelaskan oleh Chen dan Rybak (2004) meliputi: (1)

pada dasarnya hampir kebanyakan permasalahan bersifat interpersonal; (2) pengalaman dalam keluarga menjadi sumber utama dari proses interpersonal; (3) kelompok mengaktifkan kembali proses interpersonal individu; (4) hubungan di sini dan sekarang dalam kelompok dapat membawa perubahan dan penyembuhan; (5) belajar interpersonal harus melalui pengalaman agar tetap bertahan dan membekas pada individu; dan (6) mempertahankan perubahan bisa dilakukan dalam waktu yang singkat. Namun, yang menjadi penekanan pada konseling kelompok realitas adalah kebutuhan untuk mencintai dan memiliki (*love and belonging*).

Problem jangka panjang pada intinya adalah problem relasi (Glasser, 2005). Hampir kebanyakan permasalahan yang dirasakan konseli adalah bersifat interpersonal dan rasa keberhargaan diri. Keluarga merupakan tempat dan sumber utama individu pertama kali belajar dan memperoleh pengalaman tersebut. Oleh karenanya setting kelompok akan cukup efektif dan bermanfaat. Sejalan dengan hasil penelitian Maddi dan Kobasa bahwa *hardiness* merupakan hasil belajar yang dimulai sejak kecil ketika individu berada dalam keluarga melalui interaksi anak dengan orang tua yang banyak memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman dan mendorong mereka agar belajar dari pengalaman (Maddi, dkk., 2009). Komalasari, dkk., (2011) juga mengatakan jika sejak kecil anak tidak merasakan bagaimana menerima dan memberi kasih sayang, pada tahapan kehidupan berikutnya akan mengalami kesulitan dalam mencintai, memberi kasih sayang atau belajar bagaimana berarti bagi dirinya dan orang lain. Secara sederhana menurut teori pilihan, individu ini belum memperoleh kesempatan belajar di waktu kecil yang hendak diwujudkan saat ini dan sekarang.

Konseling kelompok realitas efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa didasarkan pada beberapa faktor penting yang terkandung di dalam pendekatan tersebut dan variabel yang dikenai perlakuan atau yang ditingkatkan. Berdasarkan hasil telaah teoritik dan pengamatan selama proses konseling, peneliti menemukan minimal tujuh alasan yang menjadi faktor keberhasilan penerapan konseling tersebut meliputi: (1) memfokuskan pada sifat

dasar individu yang ingin terus berkembang; (2) menekankan pada tanggung jawab pribadi dan kendali internal individu; (3) memfokuskan pada tindakan pemecahan masalah (*problem focused coping*); (4) memfokuskan pada tindakan atau perilaku saat ini dan sekarang; (5) menekankan pada pengembangan hubungan interpersonal dan dukungan sosial; (6) menekankan pada dinamika kelompok; dan (7) menekankan pada strategi konseling yang kreatif, inovatif, dan efisien.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan bisa disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa. Hasil uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney U Test* diketahui bahwa nilai z hitung = -2,309 dengan nilai $p = 0,021 < 0,05$, *Mean Rank* kelompok eksperimen = 6,50 dan kelompok kontrol = 2,50, menyatakan H_0 ditolak. Dengan demikian kelompok eksperimen yang diberi perlakuan konseling kelompok realitas secara signifikan memiliki peningkatan rerata skor *academic hardiness* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan konseling kelompok sebagaimana biasanya yang digunakan di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Keempat konseli memiliki peningkatan skor *academic hardiness* yang signifikan dari kategori rendah pada saat *pre-test* menjadi kategori sedang pada saat *post-test*. Konseli RF pada saat *pre-test* memiliki skor *academic hardiness* sebesar 94 (rendah) dan mengalami peningkatan saat *post-test* menjadi 104 (sedang). Konseli ARLS pada saat *pre-test* memiliki skor *academic hardiness* sebesar 95 (rendah) dan mengalami peningkatan saat *post-test* menjadi 114 (sedang). Konseli IL pada saat *pre-test* memiliki skor *academic hardiness* sebesar 98 (rendah) dan mengalami peningkatan saat *post-test* menjadi 110 (sedang). Sedangkan konseli ZHA pada saat *pre-test* memiliki skor *academic hardiness* sebesar 92 (rendah) dan mengalami peningkatan saat *post-test* menjadi 109 (sedang).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka bisa diberikan saran kepada beberapa pihak yang

berkepentingan dan terlibat langsung baik dalam ranah praktis maupun pengembangan teori bimbingan dan konseling. Konselor di perguruan tinggi hendaknya memperhatikan kebutuhan mahasiswa, terutama dalam hal pengembangan diri mahasiswa tahun pertama melalui peningkatan *academic hardiness* untuk meraih prestasi akademik yang optimal. *Academic hardiness* mahasiswa dalam hal ini bisa ditingkatkan oleh konselor menggunakan konseling kelompok realitas sebagaimana yang telah terbukti dalam penelitian ini. Pimpinan Fakultas Psikologi hendaknya memperhatikan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling pada mahasiswa, terutama mereka yang masih berada pada tahun pertama, agar bisa memberikan layanan pengembangan diri yang positif untuk mendukung pencapaian prestasi akademik mahasiswa. Pimpinan Fakultas Psikologi dalam hal ini idealnya memberikan penekanan pada peningkatan layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa, khususnya dalam penggunaan jenis layanan konseling kelompok realitas. Bagi peneliti selanjutnya bisa menguji keefektifan konseling kelompok realitas pada mahasiswa semester atas, terutama mereka yang sedang menyelesaikan skripsi. Selain itu, penelitian selanjutnya juga bisa menguji keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan variabel positif lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Benishek, L. A., dan Lopez, F. G. 2001. Development and Initial Validation of a Measure of Academic Hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4): 333-352.
- Benishek, L. A., Feldman, J. M., Shipon, R. W., Mecham, S. D., dan Lopez, F. G. 2005. Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1): 59-76.
- Chen, M. W., dan Rybak, C. J. 2004. *Group Leadership Skills: Interpersonal Process in Group Counseling and Therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotehrapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. 2012. *Theory dan Practice of Group Counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

- Creswell, J. W. 2012. *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Daneshamooze, S., dan Alamolhodaei, H. 2012. Cooperative Learning and Academic Hardiness on Students' Mathematical Performance With Different Levels of Mathematics Anxiety. *Educational Research*, 3(3): 270-276.
- Depdiknas. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Depdiknas: Jakarta.
- Evangelia, K., dan Spiridon, K. 2011. Stages of Change, Self-efficacy and Stress Management Perceptions in First Year Undergraduate Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1): 24-32.
- Far, N. S., Sheikhi, H., dan Pour, Z. J. 2013. Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the Students' Happiness. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(2): 65-70.
- Glasser, W. 2005. *Defining Mental Health as a Public Health Issue: A New Leadership Role for the Helping Teaching Professions*. Chatsworth, CA: William Glasser Institute.
- Karimi, A., dan Venkatesan, S. 2009. Mathematics Anxiety, Mathematics Performance and Academic Hardiness in High School Students. *International Journal Educational Science*, 1(1): 33-37.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., dan Karsih. 2011. *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lazarus, R. S., dan Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maddi, S.R. 2006. Hardiness: The Courage To Grow From Stress. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (3): 160-168.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., dan Resurreccion, N. 2009. Hardiness Training Facilitates Performance in College. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6): 566-577.
- Maddi, S. R. 2013. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth*. New York: Springer.
- Marvili, N. A. 2012. Effectiveness of Group Counseling With Reality Therapy Approach on Identity Crisis and General Health of Female Students of Vocational Schools. *International Journal of Management and Humanity Sciences*, 1(2): 30-33.
- Minza, W. M. 2012. *Anak Muda dan Transisi Menuju Dewasa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Nurihsan, A. J. 2011. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Rahman, D. H. 2013. *Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa SMA*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Santrock, J. W. 1995. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Terjemahan oleh Chusairi dan Damanik. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Smith, T. W., dan Allred, K. D. 1989. The Hardy Personality: Cognitive and Physiological Responses to Evaluative Threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2): 257-266.
- Wade, C., dan Tavris, C. 2007. *Psikologi*. Terjemahan oleh Mursalin dan Dinastuti. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Zajacova, A., Lynch, S. M. dan Espenshade, T. J. 2005. Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education*, 46(6): 677-706.